РЕКЛАМА

Как узнать, что ваша девушка вам изменяет

Соавтор(ы): Kelli Miller, LCSW, MSW
Источники

Загрузить PDF

В этой статье: Обратите внимание на изменения в отношениях Наблюдайте за ее поведением Поговорите с девушкой Дополнительные статьи Источники

Если вам кажется, что любимая вам изменяет, скорее всего, сейчас вы испытываете сильную боль и разочарование. К счастью, есть способы узнать, изменяет вам девушка или нет. Понаблюдайте за ее поведением и насторожитесь, если девушка ведет себя скрытно, отстраняется от вас и стала больше обычного заботиться о своей внешности. Кроме того, обратите внимание на изменения в ваших отношениях, например на уменьшение близости. Если вы подозреваете девушку в измене, обсудите с ней свои сомнения, чтобы узнать все наверняка. Имейте в виду, что даже если вы заметили признаки измены, девушка может оказаться ни в чем не виноватой.

РЕКЛАМА

Метод 1 Обратите внимание на изменения в отношениях

Загрузить PDF

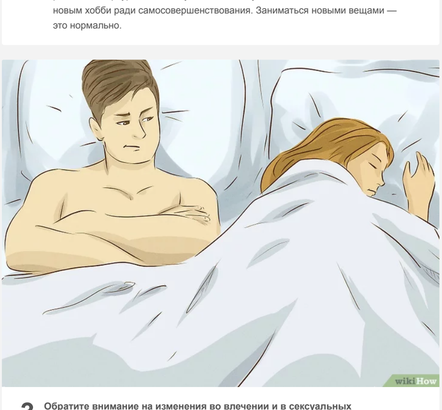
1 Прислушивайтесь к жалобам на вас или ваши отношения. Когда человек изменяет, он часто начинает обвинять партнера, чтобы не чувствовать себя виноватым. Обратите внимание, если девушка начинает указывать на проблемы в отношениях или жаловаться на то, что вы — плохой партнер. Это может быть признаком того, что она пытается обвинить вас в своей измене.[1]

- Она может говорить что-нибудь вроде «ты никогда меня не слушаешь!», «в наших отношениях умерла романтика!» или «я вижу, что ты постоянно общаешься с другими девушками».

РЕКЛАМА

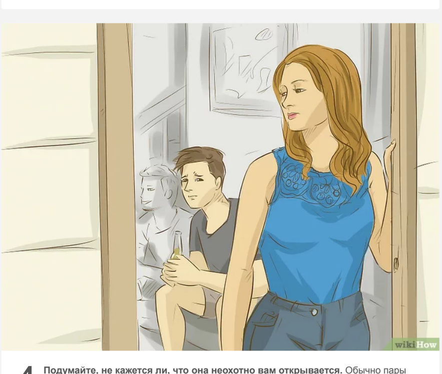
2 Задайте вопросы о внезапных изменениях в ее расписании. Если девушка изменяет вам, ей нужно время, чтобы проводить его со своим новым партнером, поэтому ее распорядок изменится. Если она начала часто работать допоздна или внезапно у нее стало мало времени на вас, обратите на это внимание. Возможно, она проводит это время с новым партнером.[2]

- Стоит насторожиться, если девушка постоянно говорит, что работает допоздна, хотя раньше никогда этого не делала. Или она может внезапно начать ездить в командировки, даже если работает на прежней должности.
- Не стоит автоматически полагать, что она изменяет вам, лишь на том основании, что у нее изменилось расписание. Например, возможно, она работает сверхурочно, потому что хочет получить повышение, или занялась новым хобби ради самосовершенствования. Заниматься новыми вещами — это нормально.



3 Обратите внимание на изменения во влечении и в сексуальных отношениях. Если девушка вам изменяет, она может внезапно потерять интерес к близости с вами или, наоборот, ее аппетиты могут возрасти. Обращайте внимание на резкие изменения в том, как часто вы целуетесь, прикасаетесь друг к другу и занимаетесь сексом. Это может быть признаком того, что девушка вам изменяет.[3]

- С одной стороны, возможно, она не хочет вступать в близость с вами так же часто, как раньше. В таком случае она может отстраняться, когда вы целуете ее, или не проявлять никакого интереса к сексу.
- Однако она также может внезапно стать гораздо более ласковой и чаще желать секса. Возможно, она даже продемонстрирует несколько новых приемов в постели.



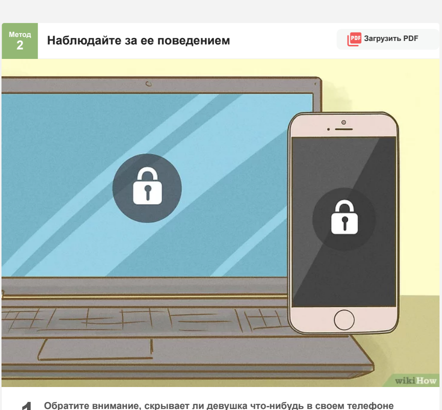
4 Подумайте, не кажется ли, что она неохотно вам открывается. Обычно пары обсуждают свои проблемы и цели на будущее. Однако если ваша девушка начала отдаляться от вас и много общается с новым партнером, возможно, она станет реже откровенничать с вами. Задумайтесь, если она внезапно стала меньше с вами общаться. Попробуйте также поинтересоваться, что происходит в ее жизни, чтобы понять, откроется ли она вам.[4]

- Можно спросить «как дела на работе?», «чем займешься в праздники?» или «в последнее время ты выглядишь напряженной — что-нибудь случилось?».

РЕКЛАМА

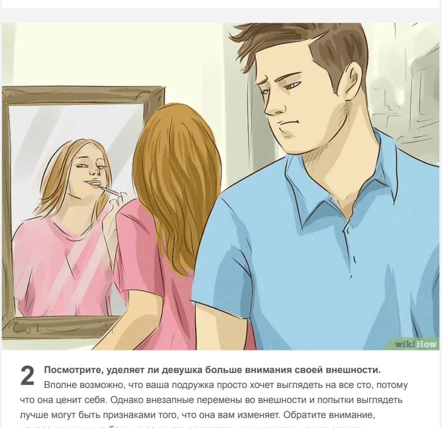
Метод 2 Наблюдайте за ее поведением

Загрузить PDF



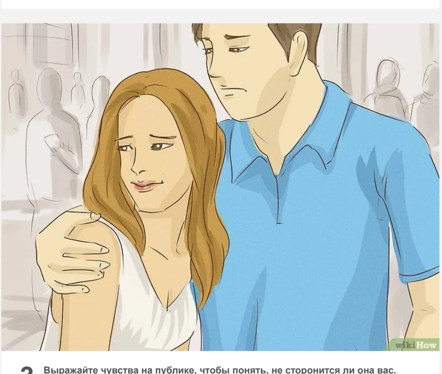
1 Обратите внимание, скрывает ли девушка что-нибудь в своем телефоне или компьютере. Понаблюдайте, как она обращается со своим телефоном и компьютером рядом с вами. Пытается ли девушка закрыть экран от вас при использовании гаджета? Выражает ли она беспокойство, если вы подходите к ней, когда она пользуется телефоном или компьютером? Возможно, это признак того, что девушка вам изменяет.[5]

- Если девушка изменяет, скорее всего, она будет общаться со своим новым партнером при помощи электронных устройств. Наверняка она захочет сохранить это общение в секрете, поэтому заблокируется, если подумает, что вы можете все увидеть.
- Нет ничего плохо в том, что девушка не хочет подпускать вас к своему телефону. Не думайте, что она изменяет вам лишь потому, что не позволяет вам проверять ее гаджеты.
- Если вы пользуетесь одним устройством на двоих, возможно, вы заметите, что она часто удаляет сообщения. Это также может быть признаком измены.



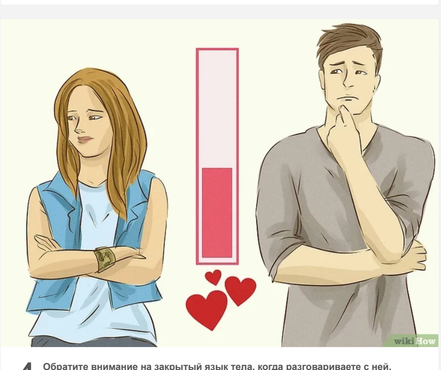
2 Посмотрите, уделяет ли девушка больше внимания своей внешности. Вполне возможно, что ваша подружка просто хочет выглядеть на все сто, потому что она ценит себя. Однако внезапные перемены во внешности и попытки выглядеть лучше могут быть признаками того, что она вам изменяет. Обратите внимание, начала ли девушка больше заниматься спортом или покупать новую одежду. Возможно, она изменила прическу или стиль макияжа.[6]

- Возможно, она сбрасывает вес в тренажерном зале или обновляет гардероб.
- Имейте в виду: вполне вероятно, что она делает это для себя. Не думайте, что девушка изменяет вам, если она просто хочет отлично выглядеть.



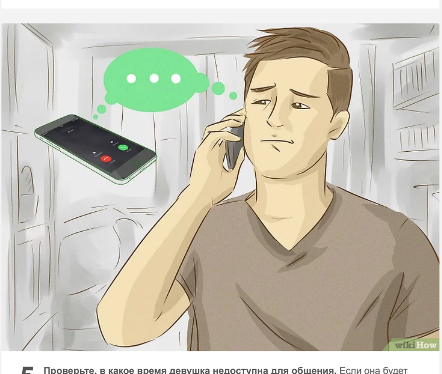
3 Выражайте чувства на публике, чтобы понять, не сторонится ли она вас. Если девушка вам изменяет, скорее всего, она начнет отстраняться от вас. Возможно, она испытывает неловкость, если вы демонстрируете на публике, что вы пара. Обратите внимание, не начала ли девушка вдруг отстраняться, когда вы пытаетесь взять ее за руку, обнять или поцеловать. Это может быть признаком того, что она вам изменяет.[7]

- Например, вы привыкли держаться за руки, когда гуляете в общественных местах, но теперь она внезапно начала убирать руку. Аналогично, она может отворачиваться, когда вы пытаетесь поцеловать ее в щеку, или делает шаг назад, когда вы хотите ее обнять.
- Не беспокойтесь по этому поводу, если вы и раньше никогда не были парой, которая проявляет чувства на людях.



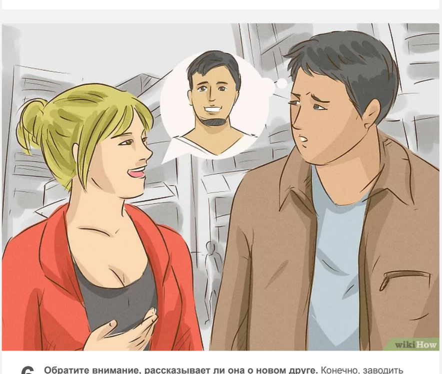
4 Обратите внимание на закрытый язык тела, когда разговариваете с ней. Есть вероятность, что закрытый язык тела является признаком чувства вины из-за измены или злости на вас из-за проблем в отношениях. Поищите признаки закрытого языка тела при общении с любимой, чтобы понять, испытывает ли она вину или гнев. Например, она может:[8]

- избегать зрительного контакта;
- скрещивать руки на груди;
- отворачиваться от вас.



5 Проверьте, в какое время девушка недоступна для общения. Если она будет находиться с кем-нибудь другим, скорее всего, она не будет отвечать на ваши звонки или сообщения. Кроме того, она может отвечать уклончиво, если вы спрашиваете, где она находится. Задумайтесь, если внезапно вы стали испытывать трудности, пытаясь связаться с любимой. Также стоит насторожиться, если девушка начала надолго исчезать. Это может быть признаком того, что она вам изменяет.[9]

- Например, возможно, она исчезает в пятницу вечером с 18 до 22 без объяснения причин.
- Прежде чем предполагать, что она встречается с кем-то еще, подумайте: возможно, недавно в ее жизни произошли изменения. Например, если девушка работает полный рабочий день, а недавно начала к тому же учиться на курсах, скорее всего, она просто очень занята.

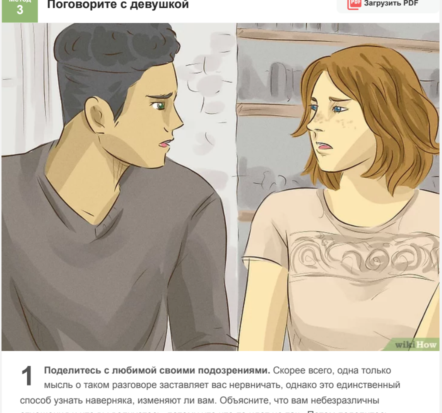


6 Обратите внимание, рассказывает ли она о новом друге. Конечно, заводить новые дружеские связи — это абсолютно нормально для любого человека, однако порой новый «друг» может оказаться романтическим партнером. Обратите внимание, как она отзывается о нем и сколько времени, на ваш взгляд, она проводит с ним. Если она без умолку болтает о нем или хочет проводить с ним много времени, возможно, у них начался роман.[10]

- Например, она может говорить что-то вроде: «Саша такой творческий! Ты не представляешь, что сегодня произошло на работе!».
- Имейте в виду, что в наличии друзей у девушки нет ничего плохого, и важно доверять ей. Не стоит предполагать, что каждый новый друг несет угрозу вашим отношениям.
- Если этот человек — просто друг, девушка будет рассказывать вам о своих взаимоотношениях с ним, ничего не скрывая. Кроме того, она сообщит этому парню о вас.

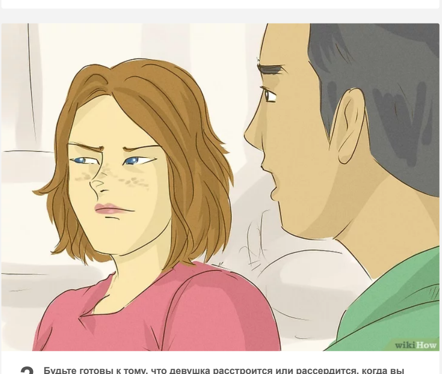
Метод 3 Поговорите с девушкой

Загрузить PDF



1 Поделитесь с любимой своими подозрениями. Скорее всего, одна только мысль о таком разговоре заставляет вас нервничать, однако это единственный способ узнать наверняка, изменяют ли вам. Объясните, что вам небезразличны отношения и что вы волнуетесь, потому что что-то идет не так. Потом поделитесь своими подозрениями по поводу измены и поясните, почему вы так думаете.[11]

- Можно сказать: «Я очень люблю тебя и хочу, чтобы мы были вместе. В последнее время я переживаю, что наши отношения меняются. Я заметил, что ты не такая ласковая, исчезаешь на несколько часов и больше внимания уделяешь своей внешности. Я переживаю, не изменяешь ли ты мне».
- Также можно сказать: «Я боюсь, что ты начала отдаляться от меня. Давай поговорим об этом откровенно».
- Справиться с нахлынувшими на вас отрицательными эмоциями может быть непросто, но важно начать разговор нейтрально. Возможно, случилось просто большое недоразумение.

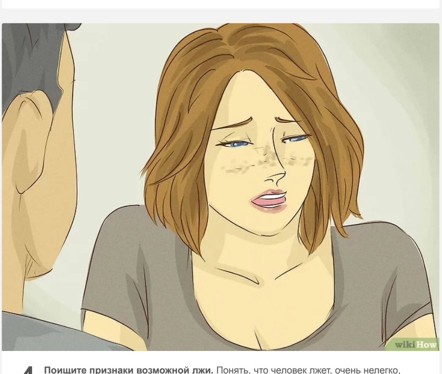


2 Будьте готовы к тому, что девушка расстроится или рассердится, когда вы прямо спросите об измене. Скорее всего, она будет не в восторге, когда вы поднимете эту тему, независимо от того, справедливы ли ваши подозрения. Заверьте ее, что вы пытаетесь помочь вашим отношениям и заслуживаете правды. Потом дайте ей шанс объяснить, что происходит.[12]

- Можно сказать: «Я вижу, что ты взволнована, но я не для этого начал разговор. Я хочу сделать наши отношения лучше, но мне нужно знать правду».

3 Выслушайте ее версию истории. Возможно, у ее поведения есть вполне уважительная причина, поэтому дайте девушке шанс все объяснить. Не перебивайте ее и дайте ей высказать все, что она хочет. Кроме того, перефразируйте ее слова, чтобы она знала, что вы ее слушаете.[13]

- Скажите: «Похоже, ты сомневаешься в наших отношениях», — или: «Похоже, у тебя просто было больше дел, чем я думал».
- Такое активное слушание поможет вам ясно понять друг друга и избежать неправильной интерпретации.
- Если девушка вам изменяет, возможно, вы захотите расстаться с ней. Однако если вы выслушаете ее и все обдумаете, у вас будет шанс принять наилучшее решение.



4 Поищите признаки возможной лжи. Понять, что человек лжет, очень непросто, однако есть несколько признаков, на которые стоит обратить внимание. Во-первых, подумайте, как она обычно ведет себя при общении с вами. Потом поищите различия в том, как она общается с вами, когда вы спрашиваете ее об измене. Вот несколько признаков возможной лжи:[14]

- Ее язык тела внезапно меняется, когда вы спрашиваете ее об измене.
- Она начинает дергаться, ерзать или отстраняться.
- Она начинает говорить более длинными и запутанными предложениями.
- Она отводит взгляд.
- Выражение ее лица меняется.
- Она краснеет, кусает губы, раздувает ноздри или потеет.
- Она начинает говорить быстрее или медленнее, и ее тон меняется.

5 Решите, готовы ли вы продолжать отношения. Независимо от того, сознается ли девушка в измене или нет, вам нужно понять, стоит ли держаться за эти отношения. Вы заслуживаете того, чтобы чувствовать себя в безопасности в отношениях, поэтому подумайте, можете ли вы доверять своей любимой. Потом решите, хотите ли вы работать над сохранением отношений или желаете завершить их.[15]

- Помните, что измена не всегда означает конец отношений. Она может стать началом чего-то лучшего!
- Если она признается в измене, спросите себя, сможете ли вы с этим справиться. Если нет, возможно, вам лучше двигаться дальше.
- Подумайте о том, чтобы попросить девушку поработать над отношениями вместе с вами. Если она проявляет интерес к спасению отношений, возможно, стоит попытаться все наладить.
- Также может предложить ей вместе пойти к психологу, работающему с парами, чтобы разобраться в происходящем.

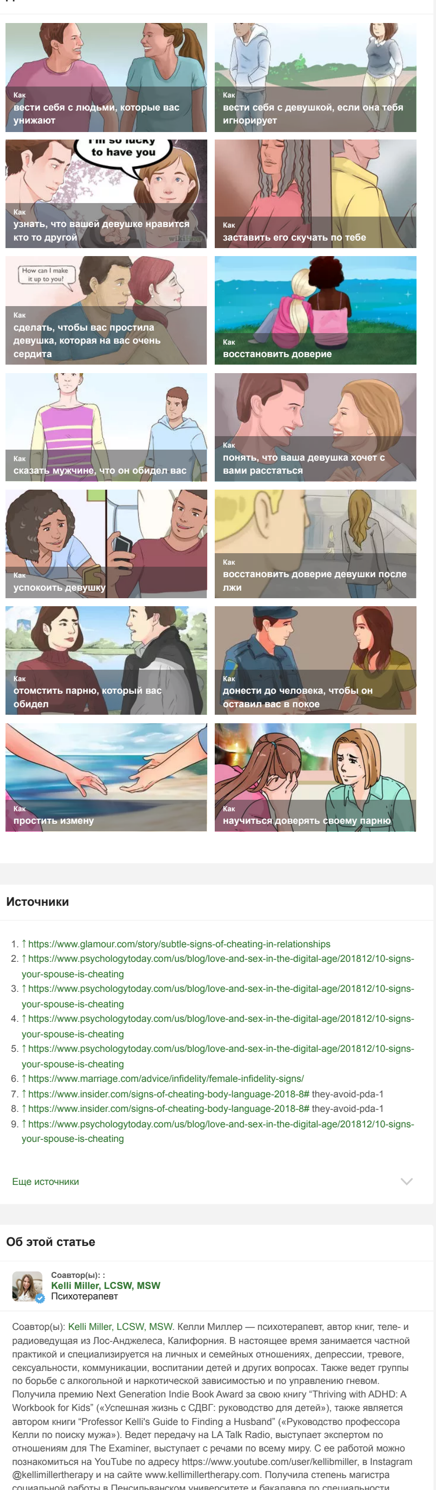
Советы

- Если вам кажется, что она не хочет проводить время с вами, возможно, это признак того, что отношения подошли к концу. Вероятно, вам лучше сосредоточиться на собственном счастье.
- Не вините себя, если девушка изменяет вам. Это не ваша вина!

Предупреждения

- Вы можете обнаружить несколько признаков неверности, но при девушка может вовсе вам не изменять. Не делайте выводов об измене без каких-либо доказательств или признания вины.
- Не нарушайте личное пространство девушки и не следите за ней, чтобы поймать ее с поличным.

Дополнительные статьи



Как вести себя с людьми, которые вас унижают
Как вести себя с девушкой, если она тебя игнорирует
Как узнать, что ваша девушка нравится кто то другой
Как заставить её скучать по тебе
Как сделать, чтобы вас простила девушка, которая на вас очень сердита
Как восстановить доверие
Как сказать мужчине, что он обидел вас
Как понять, что ваша девушка хочет с вами расстаться
Как успокоить девушку
Как восстановить доверие девушки после лжи
Как отомстить парню, который вас обидел
Как донести до человека, чтобы он оставил вас в покое
Как простить измену
Как научиться доверять своему парню

Источники

1. https://www.glamour.com/story/subtle-signs-of-cheating-in-relationships
2. https://www.psychologytoday.com/us/blog/love-and-sex-in-the-digital-age/201812/10-signs-your-spouse-is-cheating
3. https://www.psychologytoday.com/us/blog/love-and-sex-in-the-digital-age/201812/10-signs-your-spouse-is-cheating
4. https://www.psychologytoday.com/us/blog/love-and-sex-in-the-digital-age/201812/10-signs-your-spouse-is-cheating
5. https://www.marriage.com/advice/infidelity/female-infidelity-signs/
6. https://www.insider.com/signs-of-cheating-body-language-2018-8#they-avoid-pda-1
7. https://www.insider.com/signs-of-cheating-body-language-2018-8#they-avoid-pda-1
8. https://www.psychologytoday.com/us/blog/love-and-sex-in-the-digital-age/201812/10-signs-your-spouse-is-cheating

Еще источники

Об этой статье

Соавтор(ы): Kelli Miller, LCSW, MSW
Психотерапевт

Соавтор(ы): Kelli Miller, LCSW, MSW. Келли Миллер — психотерапевт, радиоведущая из Лос-Анджелеса, Калифорния. В настоящее время занимается частной практикой и специализируется на личных и семейных отношениях, депрессии, тревоге, сексуальности, коммуникации, воспитании детей и вопросах. Также ведет группы поддержки и терапевтические группы, помогающие управлению гневом. Получила премию Next Generation Indie Book Award за свою книгу "Thriving with ADHD: A Workbook for Kids" («Успешная жизнь с СДВГ: руководство для детей»), также является автором книги "Professor Kelli's Guide to Finding a Husband" («Руководство профессора Келли по поиску мужа»). Ведет передачу на LA Talk Radio, выступает экспертом по отношениям для The Examiner, выступает с речами по всему миру. С ее работой можно познакомиться на YouTube по адресу https://www.youtube.com/user/Kellimiller, в Instagram @kellimillertherapy и на сайте www.kellimillertherapy.com. Получила степень магистра социальной работы в Пенсильванском университете и бакалавра по специальности «Социология/здоровье» в Бостонском университете. Количество просмотров этой статьи: 433 920.

Категории: Проблемы в отношениях

Медицинский дисклеймер

Информация в данной статье не заменяет профессиональной врачебной консультации, обследования, постановки диагноза или лечения. Перед началом, изменением или прекращением какого-либо лечения обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Более подробную информацию вы найдете в "Условиях пользования" (на английском языке).

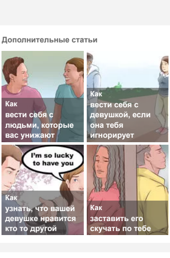
На других языках:

English: Know if Your Girlfriend Is Cheating on You, Français: savoir si votre copine vous trompe, Deutsch: Herausfinden ob deine Freundin dich betrügt, Português: Saber se sua Namorada Está Traindo Você, Español: saber si tu novia te engaña, Italiano: Scoprire Se la Tuo Ragazza Ti Tradisce, Nederlands: Erachter komen of je vriendin je bedriegt, 日本語: 彼女が浮気をしているか知る, Bahasa Indonesia: Mengetahui Jika Pasangan Anda Berselingkuh, Tiếng Việt: Nhận biết Nàng đang Lừa dối bạn, 한국어: 여자친구가 바람피우는지 알아보는 방법, العربية, ไทย, Türkçe: Kız Arkadaşının Aldatıp Aldatmadığı Nasıl Anlaşılır

Печать

Эту страницу просматривали 433 920 раз.

Была ли эта статья полезной?

Да Нет

Дополнительные статьи
Как вести себя с людьми, которые вас унижают
Как вести себя с девушкой, если она тебя игнорирует
Как узнать, что вашей девушке нравится кто то другой
Как заставить её скучать по тебе
Подпишитесь на нас
Поделиться